



Arbejds ark 8

Hvor meget kan jeg spise?

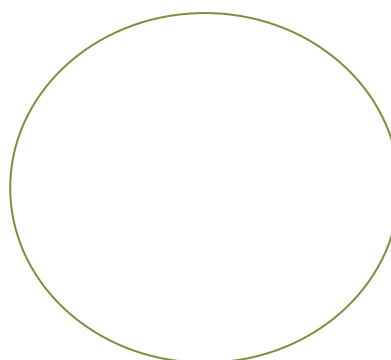
Øvelse 1

Hvordan ser din tallerken ud?

Fødevarestyrelsens Y-tallerken:



Tegn din tallerken:



Fødevarestyrelsens fordeling af mad:

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta
- 2/5 grønsager, (gerne 2 forsk. slags) el. frugt

Beskriv din fordeling af mad:

Øvelse 2

Hvor mange kilojoule er der i aftensmaden?

Sæt en pil ud for den slags mad, du spiser mest af:

Hvor mange kilojoule er der i aftensmaden?

Sæt en pil ud for den slags mad, du spiser mest af:

